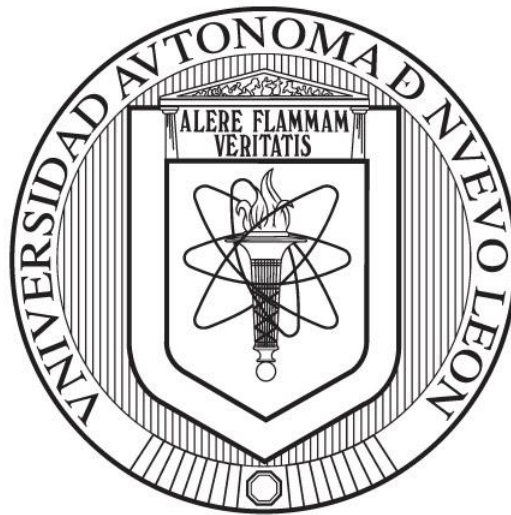


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

POSGRADO CONJUNTO FOD – FAPSI



INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN UN NADADOR CON
DISCAPACIDAD FÍSICA

Por

PAMELA CHEU MONDRAGÓN

PRODUCTO INTEGRADOR

REPORTE DE PRÁCTICAS PROFESIONALES

Como requisito parcial para obtener el grado de
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Nuevo León, Septiembre 2015

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

POSGRADO CONJUNTO

FOD-FAPSI

Los miembros de Comité de Titulación de la Maestría en Psicología del Deporte integrado por la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología, recomendamos que el Producto Integrador “INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN UN NADADOR CON DISCAPACIDAD FÍSICA” Realizado por la Lic. Pamela Cheu Mondragón, sea aceptado para su defensa como posición al grado de Maestro en Psicología del Deporte.

COMITÉ DE TITULACIÓN



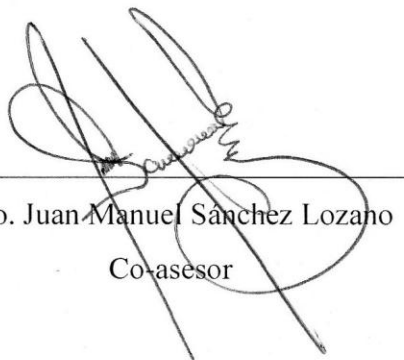
MPD. Abril Cantú Berrueto

Asesor Principal



Dra. Jeanette M. López Walle

Co-asesor



Mtro. Juan Manuel Sánchez Lozano

Co-asesor



Dra. Jeanette M. López Walle

Subdirección de Posgrado de la FOD

Nuevo León, Septiembre del 2015

AGRADECIMIENTOS

Algunas de las claves fundamentales para el logro de cualquier meta o proyecto establecido son el respaldo, apoyo y confianza de las personas que de manera directa e indirecta influyen para la culminación del mismo.

Por tal motivo quiero agradecer primeramente a mi familia quienes han sido los impulsores principales en materia de mi crecimiento personal y profesional.

Al Ingeniero Jaime Cesar Vallejo Director de la Dirección General de Deportes de la Universidad Autónoma de Nuevo León por haberme brindado su apoyo incondicional a lo largo de mi preparación académica y deportiva.

Finalmente y no menos importante a la Dra. Jeanette López Walle Subdirectora de Posgrado de la Facultad de Organización Deportiva, asesores y co-asesores, maestros de la Maestría en Psicología del Deporte por su tiempo, la comprensión y sobre todo la confianza para ver realizado uno de los proyectos más importantes en mi vida.

FICHA DESCRIPTIVA

Universidad Autónoma de Nuevo León

Posgrado conjunto FOD-FAPSI

Fecha de Graduación: Septiembre 2015

PAMELA CHEU MONDRAGÓN

Titulo del Producto Integrador: INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN UN
NADADOR CON DISCAPACIDAD FÍSICA

Número de Páginas: 58

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Resumen del Reporte de Prácticas Profesionales:

El presente trabajo se realizó con la finalidad de diseñar e implementar un Programa de Intervención Psicológica en nadadores con discapacidades físicas y mentales. Mismo que fue modificado y empleado a un solo nadador con discapacidad física, mediante la evaluación y aplicación de estrategias psicológicas buscando la regulación de la ansiedad-estrés, atención-concentración y el establecimiento de objetivos del atleta.

Firma del Asesor Principal: _____



MASTER ABRIL CANTÚ BERRUETO

TABLA DE CONTENIDO

MARCO TEÓRICO.....	1
<i>Ansiedad</i>	<i>1</i>
<i>Estrés</i>	<i>1</i>
<i>Atención - Concentración</i>	<i>2</i>
<i>Establecimiento de Objetivos.....</i>	<i>2</i>
NIVEL DE APLICACIÓN	5
PROPÓSITO.....	6
MÉTODO	7
<i>Participantes.....</i>	<i>7</i>
<i>Variables.....</i>	<i>7</i>
<i>Recursos materiales, humanos y económicos.....</i>	<i>8</i>
<i>Planificación de la intervención.....</i>	<i>8</i>
DESARROLLO DE LAS ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS EMPLEADAS DURANTE LA INTERVENCIÓN	10
RESULTADOS DE LA INTERVENCIÓN.....	12
<i>Inventario de Rendimiento Psicológico.....</i>	<i>12</i>
<i>IDARE (Ansiedad-Rasgo).....</i>	<i>13</i>
<i>Prueba de los 10 Deseos.....</i>	<i>13</i>
<i>Resultados del Rendimiento Deportivo durante entrenamientos.....</i>	<i>13</i>
<i>Resultados de los ejercicios de resistencia.....</i>	<i>14</i>
CONCLUSIONES	15
EXPERIENCIA PERSONAL DE LAS PRÁCTICAS	16
BIBLOGRAFÍA CONSULTADA DURANTE LA SESIÓN 1 DE LAS PRÁCTICAS.....	17
REFERENCIAS.....	17
ANEXO 1.....	20
ANEXO 2.....	22
ANEXO 3.....	25
ANEXO 4.....	27
ANEXO 5.....	30
ANEXO 6.....	32
ANEXO 7.....	34
ANEXO 8.....	35
ANEXO 9.....	40
ANEXO 10.....	42

ANEXO 11.....	45
ANEXO 12.....	48
ANEXO 13.....	50
ANEXO 14.....	56
RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO.....	58

MARCO TEÓRICO

Durante el diseño e implementación del Programa de Intervención Psicológica se evaluaron y trabajaron tres variables psicológicas las cuales fueron Ansiedad y Estrés, Atención-Concentración y Establecimiento de Objetivos que se desarrollaran a continuación:

Ansiedad

En los últimos años se han realizado distintas investigaciones en las que se pretende obtener una definición concreta sobre la ansiedad y el estrés. Para fines del programa de intervención se basó en el autor Dosily Caracuel (2003) quienes definen la ansiedad como un “conjunto de reacciones suscitadas por una situación (estímulos) en la que puede ocurrir algo amenazante, aversivo, nocivo, peligroso o, simplemente, no deseado”.

En el ámbito deportivo son numerosas las situaciones que pueden ser percibidas como amenazantes y se debe puntualizar que realmente las situaciones son neutras y es el sujeto que las asocia con este tipo de pensamientos o sensaciones amenazantes.

Para complementar la definición, Dosil (2008) se basa en los trabajos de Spielberger en 1966 y Martens en 1977 quienes categorizaron dos tipos de ansiedad:

- Ansiedad Rasgo: cuando el deportista se predispone a percibir diversas situaciones como amenazantes y se ve reflejado a nivel físico.

- Ansiedad Estado: cuando el deportista reacciona ante situaciones determinadas las cuales le genera cierta tensión y aumento en su activación psicológica.

Estrés

Por otro lado, Dosil y Caracuel (2003) y Jones (1990) definen el estrés como “una respuesta no específica del organismo con carácter adaptativo a una determinada situación”.

Ante las situaciones dentro del contexto del atleta se genera una percepción personal sobre la demanda de dicha situación y sus capacidades para afrontarla, lo que produce distintas respuestas físicas, emocionales y conductuales.

Existen dos categorías de estrés:

- Positivo: cuando la activación manifestada en el atleta sirven para responder de manera correcta ante alguna situación.

-Negativo: surge cuando el deportista responde de una forma descontrolada y negativa.

Atención - Concentración

Dosil y Caracuel (2003) definieron la atención como una forma de interactuar con el entorno en donde el sujeto tiene contacto con un estímulo relevante dentro de la situación. Por otro lado, la concentración es el mantenimiento de esa atención por un tiempo más o menos prolongado.

Según la Teoría de los estilos atencionales formulada por Nidefferen 1976 (citado en Dosil, 2008) los atletas ejecutan distintos estilos atencionales.

-La amplitud: hace referencia al número de estilos que se pueden atender. Se puede dividir en dos: *amplia*, en donde el deportista se centra a un número elevado de estímulos; *reducida*, cuando el atleta está centrado en un número limitado de información.

-La dirección: es hacia al lugar donde se dirige el foco atencional y se clasifica en externa e interna. La dirección-*externa* se presenta cuando el deportista está centrado en estímulos que son externos a él mismo. La dirección-*internase* logra cuando el atleta focaliza su atención en sí mismo.

Una vez que el atleta comprende los estilos atencionales que utiliza en la práctica de su deporte será más fácil que identifique cuales son los que llegan a ser funcionales en determinadas situaciones para su rendimiento deportivo y cuales puedan ser sus limitaciones que pudieran alejarlo del objetivo planteado.

En el ámbito deportivo llevar a cabo un entrenamiento de la atención-concentración mediante el uso de ejercicios puede permitir que los deportistas ejerciten favorablemente sus habilidades atencionales permitiéndoles mantener su concentración durante largos periodos de tiempo.

Establecimiento de Objetivos

Para fijar un objetivo es necesario identificar que es lo que realmente se desea conseguir, el motivo que conducirá a la persona a realizar las acciones correspondientes y lo que hará que se mantenga persistiendo hasta lograr dicho objetivo.

Locke y Latham (1990 y 2002) indican que el trabajo de establecimiento de objetivos además de influir directamente sobre la regulación de la motivación favorece

otras variables como la concentración, ansiedad/estrés, autoconfianza o cohesión de grupo.

Para realizar una correcta utilización de objetivos en el deporte es fundamental comprender los principales tipos de metas que se distinguen en la literatura de la Psicología de la Actividad Física y Deporte:

Metas de resultado: hacen referencia a un objetivo final que se pretende alcanzar y no dependen solo del deportista sino también del contrincante.

Metas de rendimiento: son aquellos objetivos que suelen ser flexibles y tienen mayor control por parte del atleta.

Metas de proceso o realización: están centrados en lo que debe hacer el deportista para el cumplimiento de su meta de resultado o rendimiento.

Además de plantear las metas de resultado, rendimiento y realización es conveniente personalizar los objetivos para cada deportista por la variable temporal (corto, medio y largo plazo).

Buscando facilitar el éxito deportivo y teniendo un mayor control externo e interno mediante el uso del establecimiento de objetivos o metas se han presentado algunas orientaciones en diferentes trabajos (Harris y Harris, 1992; Lorenzo, 1996; Gould, 2001; Porter, 2003; Buceta, 2004; Weinberg y Gould, 2007):

1. Fuerza del objetivo: el compromiso previo es fundamental para realizar lo que más motiva al deportista de la mano con el entrenador.
2. Escribir los objetivos: escribir los objetivos aumenta el compromiso del atleta y evita que se olviden.
3. Los objetivos han de suponer un reto alcanzable, mensurable, realista y manejable: plantear objetivos irreales, donde no se logren percibir como alcanzables en el tiempo de realización adecuado como pueden generar frustración en el atleta y llevarlo al fracaso deportivo.
4. Cuando se establecen dos o más objetivos deben ser compatibles: al establecer las metas, es necesario que exista cierta compatibilidad para controlar los elementos que puedan impedirlos.
5. Flexibles: cuando no se consigue una meta no debe significar un fracaso para el atleta sino que le sirva para adaptarse a la nueva situación.

6. Fecha límite para su cumplimiento: los objetivos establecidos deben contar con márgenes de tiempo ya que al realizar una retroalimentación el deportista puede apreciar cómo va avanzando hacia la meta final.
7. Estructurarlos según la prioridad: el deportista es quien debe indicar la importancia de los objetivos en contraste con lo que plantea el entrenador.
8. Tener en cuenta los factores que rodean a los objetivos: tomar en consideración los factores que puedan estar relacionados con la consecución de los objetivos.
9. Dividirlos en pasos y evaluarlos: deben ser fijados de tal forma que pueda ser evaluado el esfuerzo y la actuación en cada uno de ellos.
10. Establecer los objetivos dentro de un contexto general: se debe tener relación entre los objetivos establecidos y el propósito general.

NIVEL DE APLICACIÓN

Las demandas psicológicas que surgieron en un inicio por parte de la entrenadora fueron con la idea de brindarle la atención a un grupo de nueve atletas de natación con discapacidades físicas y mentales. Durante las primeras semanas el trabajo fue empleado en el Centro Paralímpico de Alto Rendimiento (CEPAR) ubicado en San Pedro Garza García, Nuevo León, en donde se preparaban físicamente y además recibían las atenciones médicas necesarias.

El cronograma fue modificado y adaptado a un solo atleta con discapacidad física, además de realizar visitas de campo al lugar de entrenamiento, la atención individual tuvo una duración de 45 minutos y le fue brindada dentro de las instalaciones del Centro de Alto Rendimiento ubicado en el Parque Niños Héroes ya que también pertenece a la selección de Nuevo León.

El programa de intervención se inició en el mes de Agosto del 2014, la implementación del mismo culminó en noviembre del mismo año, teniendo un total de 12 semanas y 14 sesiones de trabajo.

PROPÓSITO

La implementación del programa de intervención psicológica en los deportistas nadadores con discapacidades físicas y mentales fue enfocada a las necesidades del mismo deporte y de los atletas, con la finalidad de brindar y contribuir mediante el uso de técnicas y estrategias psicológicas su preparación deportiva para el 7° Campeonato Mundial de Natación para personas con Síndrome de Down a efectuarse en Morelia, Michoacán específicamente para el Abierto Internacional de Para-Natación 2014 que se llevó a cabo en Cancún, Quintana Roo en donde tuvo participación uno de los nadadores con el cual se llevó a cabo el programa.

MÉTODO

4.1 Participantes

En la fase inicial se trabajó con un total de 9 integrantes (Hombres=5; Mujeres=4), siete de ellos con Síndrome de Down categoría SD C-1; uno con problema de crecimiento y uno más con lesión en médula espinal, ambos de la categoría de silla de ruedas. La edad de los nadadores oscila entre los 14 y 25 años de edad, todos representantes de la selección nacional de Para- Natación (Tabla 1).

Conforme se fueron presentando diversos imprevistos relacionados con la planificación de los entrenamientos del grupo de atletas, la intervención se redujo principalmente a un nadador el cual presenta un trastorno del crecimiento óseo de los cartílagos que provoca enanismo en extremidades específicamente llamado Acondroplastia, el atleta será identificado con sus iniciales R.M.

Tabla 1.

Datos descriptivos de los nadadores, género, edad, discapacidad y categoría de los nadadores.

Nombre	Género	Edad	Discapacidad	Categoría
1. N.J.G.S.	Hombre	25	Síndrome Down	SD C-1
2. D.G.M.	Hombre	22	Síndrome Down	SD C-1
3. J.E.M.C.	Hombre	24	Síndrome Down	SD C-1
4. M.E.B.	Mujer	19	Síndrome Down	SD C-1
5. P.V.N.	Mujer	22	Síndrome Down	SD C-1
6. S.N.	Mujer	18	Síndrome Down	SD C-1
7. F.V.G.H.	Mujer	17	Síndrome Down	SD C-1
8. R.M.	Hombre	14	Acondroplastia	SILLAS
9. R.G.M.	Hombre	14	Lesión en médula espinal	SILLAS

4.2. Variables

- Establecimiento de objetivos diarios, de rendimiento y realización.
- Atención – Concentración.
- Ansiedad-Estrés

4.3. Recursos materiales, humanos y económicos

Los recursos materiales y económicos utilizados para la implementación del programa de intervención psicológica fueron:

- ✓ Protocolos de evaluación psicológica
- ✓ Rejilla de Concentración
- ✓ Cronómetro
- ✓ Computadora
- ✓ Lápiz
- ✓ Hojas blancas

4.4 Planificación de la intervención

La planificación del cronograma de actividades se realizó de acuerdo al plazo que duraría la preparación de los atletas previo a las competencias, con relación a las demandas que la entrenadora deseaba trabajar y las áreas de oportunidad que como practicante profesional se detectaron.

En la Tabla 2, se puede observar cada una de las semanas iniciando en el mes de Agosto concluyendo en el mes de Noviembre y los objetivos con las respectivas actividades a realizar, para cada una de las semanas se dedicó seis horas de trabajo.

Tabla 2.

Cronograma de intervención psicológica del mes de Agosto - Noviembre, objetivos generales, semanas y horas trabajadas.

Objetivos Generales	Mes	Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre			
	Semanas	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	Duración (horas)																
Identificar las características principales del Síndrome de Down	6																
Revisión bibliográfica de intervenciones psicológicas en el deporte con atletas especiales.	6																
Conocer el grupo con el que se va a trabajar.	6																
Identificar y especificar las demandas psicológicas para los atletas especiales.	6																
Establecer las metas para el programa de intervención	6																
Determinar las conductas objeto de intervención.	6																
Dar a conocer a los entrenadores las áreas de oportunidad a trabajar con cada atleta.	6																
Trabajar las capacidades psicológicas de los deportistas.	6																
Registrar aspectos relevantes del entrenamiento	6																
Promover el dominio de habilidades psicológicas establecidas.	6																
Informar a los padres de familia sobre el trabajo psicológico.	6																
Valorar las características psicológicas de rendimiento de los atletas	6													Competiciones			

DESARROLLO DE LAS ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS EMPLEADAS DURANTE LA INTERVENCIÓN

En la Tabla 3, se muestra la programada intervención psicológica misma que tuvo modificaciones a partir de la primera semana de Septiembre. Se puede observar además cada una de las sesiones con sus respectivos contenidos y actividades, en los anexos se encuentra desarrollada cada una de las sesiones de la intervención.

Tabla 3.

Programa de intervención psicológica modificado, sesiones, contenidos y actividades específicas.

Sesión	Contenidos	Actividades
1	Identificar las características principales del Síndrome de Down y técnicas de modificación de conducta.	-Búsqueda bibliográfica sobre el Síndrome de Down (Libros, artículos, portales de información y formación). (Anexo 1)
2	Obtener la información necesaria para diseñar el programa de intervención psicológica con atletas especiales.	-Identificación y análisis contextual deportivo donde se implementará el programa. -Revisión bibliográfica. (Anexo 2)
3	Conocer el grupo con el que se va a intervenir (atletas, entrenadores, padres de familia) y presentación del propósito del trabajo psicológico.	-Visita de campo (CEPAR). -Presentación con el grupo (entrenadores, directivos, padres de familia, atletas). (Anexo 3) -Visita de campo (CEPAR).
4	Identificar y especificar las demandas psicológicas en el ámbito deportivo.	-Entrevista con directivos, entrenadores y padres de familia. (Anexo 4)
5	Establecer las metas objetivo en el programa de intervención psicológica.	-Establecimiento de objetivos de las intervenciones. -Revisión bibliográfica. (Anexo 5)
6	Identificar las variables que determinan el rendimiento deportivo actual de los atletas.	-Valoración de las características psicológicas de rendimiento de los atletas (Cuestionario IDARE). (Anexo 6)
7	Dar a conocer la entrenadora las áreas de oportunidad a trabajar de cada atleta.	-Retroalimentación con la entrenadora. -Visita de Campo (CEPAR)(Anexo 7)
8	Generar expectativas y compromiso para el trabajo psicológico.	-Rapport -Informar acerca del trabajo.

Programa de intervención psicológica modificado, sesiones, contenidos y actividades específicas (Continuación).

Sesión	Contenidos	Actividades
8	Conocer el motivo y estado psicológico actual de R.M para la intervención psicológica.	-Evaluaciones (Cuestionario de PPI). -10 deseos. (Anexo 8)
9	Observar y conocer el rendimiento psicológico y deportivo de R.M. durante el entrenamiento y su vida rutinaria.	-Visita de Campo. -Observación de Conductas. -Platica con la entrenadora C. y la madre de R.M. -Rapport con 2do athlete. (Anexo9)
10	Generar conocimiento sobre el control de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento y el establecimiento de objetivos.	-Devolución de resultados. -Planteamiento de metas y objetivos. (Anexo 10)
11	Observar situaciones específicas (cumplimiento de objetivos). Contribuir en la atención, activación y motivación de logro durante el control.	-Visita de campo al CEPAR (Control). -Establecimiento de objetivos del día. (Anexo 11)
12	Observar y trabajar con los diferentes focos atencionales de R.M.	-Atención-concentración (rejilla). -Autorregistros de entrenamiento (antes, durante y después). (Anexo 12)
13	Concientizar el cumplimiento de los objetivos establecidos.	-Visita de campo (ejercicios de resistencia). -Retroalimentación.
14	Regular las respuestas de ansiedad precompetitiva a través de la práctica de técnicas de relajación y reestructuración de ideas irracionales. Conocer la percepción sobre el estado anímico de R.M. previo al viaje y su rendimiento durante los entrenamientos.	-Establecimiento objetivos (rutina competitiva). -Detección de posibles dificultades y planteamiento de soluciones. -Técnica de respiración y relajación. -Retroalimentación con la mamá de R.M.(Anexo 13)

RESULTADOS DE LA INTERVENCIÓN

Durante la implementación del programa de intervención psicológica, se llevó a cabo la aplicación de una batería de evaluaciones psicológicas. Entre las que destacan el Inventario de Rendimiento Psicológico de Loher (*Psicológica Performance Inventory*; PPI 1982, 1986, 1990), Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE por su versión en español, Spielberger, González-Reigosa, Martínez-Urrutia, Natalicio & Natalicio, 1971), para nuestra evaluación se utilizó el factor que mide ansiedad rasgo, por último, la prueba de los 10 deseos.

Lo que a continuación se presenta son los resultados obtenidos en las evaluaciones psicológicas que sirvieron de línea base para el diseño del programa de intervención y a su vez se ven reflejados los resultados de los tiempos de R.M. en cuanto al rendimiento deportivo durante sus entrenamientos.

Inventario de Rendimiento Psicológico

La Figura 1 muestra las siete variables psicológicas evaluadas, así como, una valoración promedio de nominada *general*. Dentro de los resultados las áreas de oportunidad que R.M. obtuvo para mejorar son el control de la energía negativa (Valoración=21) y de la atención (Valoración=22) debido a que obtuvieron la puntuación más baja. Estos resultados coincidieron con las demandas previamente establecidas por la entrenadora, la madre de R.M. y el mismo atleta.

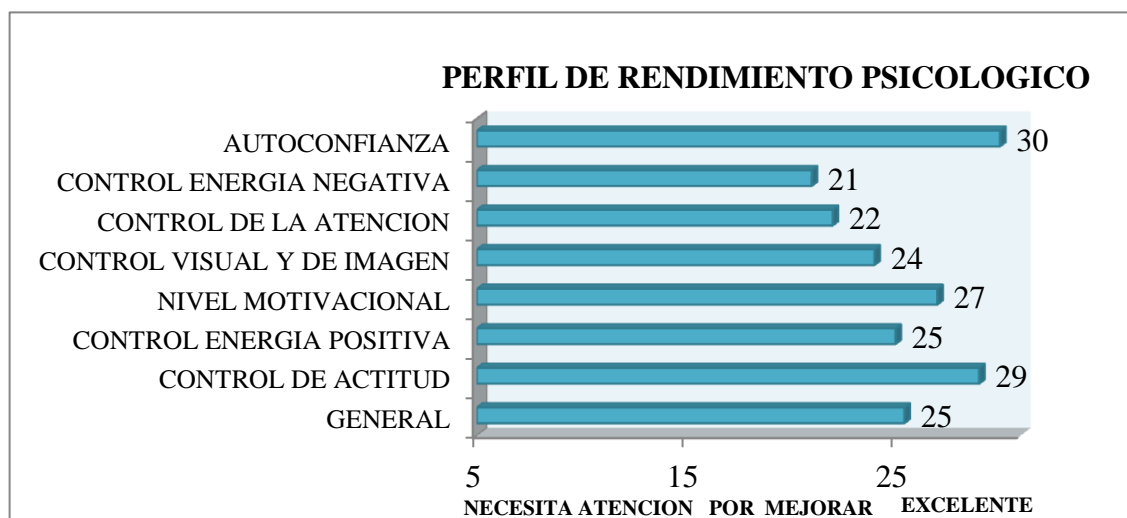


Figura 1. *Perfil de Rendimiento Psicológico de R.M.*

IDARE (Ansiedad-Rasgo)

La puntuación que arrojó el Inventario de Ansiedad Rasgo de R.M. fue 44. Lo cual indicó que el rango fue medio. Estos resultados obtenidos fueron positivos pues R.M. se percibió así mismo estable en lo que se refiere a la ansiedad.

Prueba de los 10 Deseos

Tras la revisión de cada uno de los deseos escritos por R.M. se logró detectar que su motivación estaba mayormente dirigida a un contexto relacionado a cuestiones personales.

Como segundo término, se encontraba el área deportiva, el cual también tuvo un impacto positivo ya que en cuestión de jerarquías estuvieron ubicados dentro de los primeros de la lista. Éstos resultados nos indicaron que la motivación de R.M. va dirigida a su contexto deportivo lo cual facilitó el trabajo psicológico implementado.

Resultados del Rendimiento Deportivo durante entrenamientos.

Además de ver reflejado el avance a nivel psicológico también se pretendía que el trabajo mental tuviera impacto en el rendimiento deportivo de R.M. Es por eso que se realizaron registros de observación durante los controles (verificación de tiempos) que tuvo previo a su competición.

A continuación se presentan los resultados que tuvo durante los ejercicios de resistencia en el que se pretendía que tuviera un mejor dominio en los tiempos ya que repercutiría directamente en su marca personal en el estilo de 50 mariposa.

Resultados de los ejercicios de resistencia

La entrenadora programó tres ejercicios de resistencia, para trabajar uno por cada una de las semanas previas a la competición del nadador. La consigna del ejercicio era estar por debajo de los 45'' en cada serie en el estilo mariposa durante las 4 series de 100mts. con 40 segundos de descanso entre cada una de las series. En caso de no cumplir con el objetivo se debía repetir el ejercicio.

En las Tablas 4, 5 y 6 se pueden observar cada uno de los ejercicios de resistencia que tuvo R.M. En donde aparecen los segundos obtenidos en cada una de las series y el promedio de sus tiempos. En los resultados se percibe un avance en los tiempos y el promedio de cada uno de los ejercicios lo cual confirmó el progreso de la preparación física, técnica y psicológica del atleta.

Tabla 4.

Primer ejercicio de resistencia, series, tiempo y promedio de R.M.

Series	Tiempo	Promedio
1	44''	45
2	45''	
3	45''	
4	46''	

Tabla 5.

Segundo ejercicio de resistencia, series, tiempo y promedio de R.M.

Series	Tiempo	Promedio
1	40''	43
2	44''	
3	43''	
4	45''	

Tabla 6.

Tercer ejercicio de resistencia, series, tiempo y promedio de R.M.

Series	Tiempo	Promedio
1	44''	43
2	43''	
3	43''	
4	43''	

CONCLUSIONES

A pesar de la modificación del plan de entrenamiento psicológico y su implementación el cual tuvo que ser dirigido a un solo atleta se logró cumplir con los objetivos establecidos, obteniendo avances no solo en su rendimiento deportivo, sino a nivel mental.

R.M. fue mejorando los tiempos durante los entrenamientos y logró bajar un segundo en su marca personal en el estilo de 50 metros de mariposa en el torneo internacional llevado a cabo en Quintana Roo.

A nivel mental, en lo que se refiere específicamente a la ansiedad-estrés y siguiendo a los autores sobre las causas que generan que aumente el nivel de estas variables afectando el rendimiento deportivo del atleta, el trabajo con R.M. estuvo enfocado en brindarle información de las mismas, identificando las situaciones que fueran potencialmente estresantes y determinando las posibles soluciones que contribuyeron a la disminución de respuestas y conductas negativas, logrando regular su ansiedad precompetitiva y competitiva.

Trabajando específicamente en actividades atencionales y el establecimiento de objetivos, tuvo como consecuencia el incremento de la motivación, donde se desarrolló su interés en las tareas que le exigían esfuerzos físicos y mentales. Por ende incidió en que la confianza del nadador no excediera logrando obtener la consecución en sus resultados deportivos y en sus habilidades mentales.

EXPERIENCIA PERSONAL DE LAS PRÁCTICAS

Haber tenido la experiencia de realizar mis prácticas profesionales con atletas paralímpicos fue un gran reto. Desde la búsqueda bibliográfica para los programas de intervención psicológica en atletas con discapacidades físicas y mentales, hasta darme cuenta de las áreas de oportunidad que ésta especialidad de la psicología y yo en lo personal tenemos.

Las primeras semanas fueron algo difíciles ya que desconocía mucho de temas relacionados con el entrenamiento mental o evaluaciones psicológicas en atletas con Síndrome de Down. Conforme el paso del tiempo me di cuenta que tendría que ser necesario hacer algo distinto de lo que hago en mi actual trabajo. Algo que considero todo psicólogo deportivo pudiera hacer y me refiero a la innovación.

Desafortunadamente por motivos que ya mencioné no tuve la oportunidad ni el tiempo necesario para poder concretar lo que en su momento había planeado. Independientemente de ello me deja una experiencia enriquecedora y en efecto me ayudó para ampliar mi perspectiva sobre las áreas donde puedo crecer aun más como profesional.

Las sugerencias para obtener mayores beneficios en la implementación de este programa en relación con R.M. sería darle un seguimiento al entrenamiento psicológico ya que parte de su preparación como atleta es conveniente que adquiera un mayor dominio y automatización de sus recursos mentales

Finalmente, ante la poca información brindada sobre el entrenamiento mental en atletas con Síndrome de Down, es conveniente diseñar e implementar un programa de intervención psicológica específicamente para atletas con estas características especiales, donde sería provechoso la creación de instrumentos y herramientas específicas en donde se pueda obtener la información requerida para el desarrollo del entrenamiento mental.

BIBLOGRAFÍA CONSULTADA DURANTE LA SESIÓN 1 DE LAS PRÁCTICAS

- Aragón, P. O.(2002). Intervención psicológica con deportistas paralímpicos Sídney 2000. *Revista de Psicología del Deporte. Vol. 11, Núm. 2, pp. 269-273.*
- Barrios, S. (2012). Un programa de actividad física en personas con Síndrome de Down. *Revista de Terapia Ocupacional Galicia. Vol. 9. Núm. 16. ISSN 1885-527X.*
- Buceta, J. M. (1996). Técnicas de intervención psicológica para la mejora del rendimiento físico y deportivo. Vol. 1. Universidad Nacional de Educación a Distancia. España.
- Dosil, J, (2008). Psicología de la Actividad Física y del Deporte. (2a ed.). Madrid, España. Editorial Mc Graw Hill.
- Galindo, E., Backhoff, E., Damián, M., Flores, A., Flores, A., Romano, H., Rosete, C., Vargas, V. (2001). *Psicología y educación especial.* (primera edición). México. Editorial Trillas, S. A. de C. V.
- Galindo, E., Galguera, I., Taracena, E., Hinojosa, G. (2011). *Modificación de conducta en la Educación Especial: Diagnóstico y programas.* (4a ed.). México. Editorial Trillas, S. A. de C.V.
- Ribes, E. (2013). *Técnicas de modificación de conducta.* (2a ed.). México. Editorial Trillas, S. A. de C. V.

REFERENCIAS

- Buceta, J. M. (2004): *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes,* Madrid: Dykinson.
- Dosil, J. y Caracuel, J. (2003): *Ciencias de la educación, actividad física y deporte,* en J. Dosil (ed.), *Ciencias de la Actividad Física y del Deporte,* Madrid: Síntesis.
- Gould, D. (2001): *Goal setting for peak performance,* en J. M. Williams (ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance,* Mountain View, CA: Mayfield.
- Harris, D. V. y Harris, B. L. (1992): *Psicología del deporte: integración mente-cuerpo,* Barcelona: Hispano Europea.

- Jones, G. (1990): A cognitive perspective on the processes underlying the relationship between stress and performance in sport, en G. Jones y L. Hardy (eds.), *Stress and performance in sport*, Chichester, UK: John Wiley & Sons.
- Locke, E. A. y Latham, G.P. (1990): *A theory of goal setting and task performance*, Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Locke, E. A. y Latham, G. P. (2002): Building a practically useful theory of goal setting and task motivation, *American Psychology*, 57, 705-717.
- Lorenzo, J. (1996): *El entrenamiento psicológico en los deportes*, Madrid: Biblioteca Nueva.
- Porter, K. (2003): *The mental athlete*, Champaign, Il 1. Human Kinetics.
- Spielberger, C., González-Reigosa, F., Martínez-Urrutia, A., Natalicio, L. & Natalicio, D., (1991). Development of the Spanish edition of the State-Trait Anxiety Inventory. *Interamerican Journal of Psychology*, 5, 3-4.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (2007): *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*, Barcelona: Ariel.

EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA



RC-07-072
Rev: 00-09/10

Dirección de Servicio Social y Prácticas Profesionales

Evaluación de Desempeño de Prácticas Profesionales

Datos del alumno

Matrícula:	1471998
Nombre del Alumno:	PAMELA CHEU MONDRAGON
Facultad:	FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
Carrera:	MAESTRIA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Datos de la Empresa:

Empresa:	Asociación de Deportistas Especiales de Estado de Nuevo León, A.C.
Departamento:	PSICOLOGIA DEPORTIVA

Evaluación

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
Asistencia		X		
Conducta	X			
Puntualidad		X		
Iniciativa	X			
Colaboración	X			
Comunicación	X			
Habilidad	X			
Resultados		X		
Conocimiento profesional de su carrera	X			



Lidia Cruz Valdespino
Nombre y firma del entrenador o jefe inmediato
que supervisó las practicas.

Datos de contacto

Sello de la Dependencia

Presidente DEENL A.C.

ANEXO 1

Sesión 1

Objetivo de la sesión:

Identificar las características principales del Síndrome de Down.

Actividades:

Búsqueda de información bibliográfica sobre Síndrome de Down.

.....

Desarrollo de la sesión

Dado que para realizar una intervención de cualquier tipo es necesario conocer el contexto en donde se dará a lugar el trabajo, la población y en este caso conocer sobre las características de la población con la que se va a trabajar, el objetivo fue enfocado a la búsqueda de información bibliográfica acerca de las características de los niños con Síndrome de Down.

Este síndrome es también conocido como Trisomía del par 21 la cual es una condición patológica producida cuando los núcleos de las células del organismo poseen 47 cromosomas en vez de 46.

Como parte de los antecedentes, John Langdon Haydon Down es quien hace el descubrimiento de la patología. Este síndrome no es una enfermedad sino un conjunto de signos y síntomas en donde no existen dos personas con SD igual. En la población infantil no son más cariñosos ni más tranquilos que el resto de los niños. Las áreas de intervención psicológica se enfocan en la autonomía del niño, la calidad de vida, la integración social y la actividad física. Ésta última área brinda beneficios positivos en gran medida en el nivel biopsicosocial y a nivel funcional. En la Tabla 7 se muestran algunas características físicas del Síndrome de Down, características a nivel cognitivo, comunicativo y de su autonomía personal.

Tabla 7.

Características físicas, cognitivas, comunicativas y de autonomía personal de las personas con Síndrome de Down.

Físico	Cognitivo	Comunicativo	Autonomía Personal
Extremidades cortas.	Persistencia de conductas.	Desequilibrios de expresión.	Problemas en áreas ocupacionales.

Características físicas, cognitivas, comunicativas y de autonomía personal de las personas con Síndrome de Down. (Continuación)

Físico	Cognitivo	Comunicativo	Autonomía Personal
Problemas en la columna y tórax.	Menor capacidad de inhibición.		
Apnea de sueño.	Problemas de atención.	Problemas semánticos de vocalización y lectura.	Problemas en relación con los hábitos de vestido.
	Respuesta ante estímulos del medio.		
	Lentitud para procesar y codificar información.	Lentitud en la adquisición de vocabulario y lectura.	Problemas con los hábitos de aseo y alimentación.
Trastornos endocrinos.	Dificultad para interpretar información.	Problemas articulatorios.	Problemas de movilidad urbana.
Cardiopatías.	Dificultad en la ubicación espacio temporal.		Problemas en la sociedad.

ANEXO 2

Sesión 2

Objetivo de la sesión

Obtener la información necesaria para la realización de un diseño de intervención psicológica en atletas paralímpicos.

Actividades

Identificación y análisis contextual deportivo donde se realizará la intervención y búsqueda bibliográfica sobre el Síndrome de Down.

Revisión bibliográfica de intervenciones psicológicas en el deporte con atletas paralímpicos.

.....

Desarrollo de la sesión

Para el cumplimiento del objetivo se tuvo una plática con la madre de familia L.C., encargada de algunas cuestiones administrativas del grupo y quien además brindó información necesaria para realizar un análisis preliminar del contexto deportivo en donde se llevaría a cabo la intervención psicológica. En la Tabla 8, se presenta la información obtenida sobre los horarios de entrenamientos y actividades a realizar durante la semana.

Tabla 8.

Días, horas y actividades de entrenamiento durante la semana.

Día	Horario	Actividades
Lunes	9:00 a 12:00	Preparación física
	16:00 a 19:00	Entrenamiento CEPAR
Martes	16:00 a 19:00	Entrenamiento CEPAR
Miércoles	16:00 a 19:00	Entrenamiento CEPAR
Jueves	9:00 a 12:00	Preparación física
	16:00 a 19:00	Entrenamiento CEPAR
Viernes	16:00 a 19:00	Entrenamiento CEPAR
Sábado	8:30 a 11:30	Entrenamiento CEPAR
	11:30 a 12:30	Terapia (tina con hielo y masaje)

Datos del lugar de entrenamiento

Centro Paralímpico de Alto Rendimiento
Dirección: Diego de Montemayor y Galeana
Col. Palo Blanco
San Pedro Garza García

Cuerpo Técnico

Carmen Guadalupe (Entrenadora a cargo)
Luis Chiapas (Entrenador sustituto)
Lic. Lidia Cruz (Presidenta de padres de familia)

Fechas de Competencia

Campeonato Mundial en Morelia, Michoacán. Del 5 al 15 de Noviembre 2014.
Abierto Panamericano Playa del Carmen, Quintana Roo. Del 1 al 5 de Noviembre 2014.

Atletas

Siete nadadores con Síndrome de Down.
Dos nadadores con Discapacidades Físicas.

Búsqueda de información bibliográfica

Constantemente las demandas del medio que rodea a un individuo lo pueden llevar a un desequilibrio con la no satisfacción ante esta demanda. La actividad física como ocupación en niños Down es significativa ya que favorece la adaptación al entorno ya que actúa como protector de patologías, promueve el desarrollo funcional, así mismo, interviene en aspectos psicológicos como la motivación y la volición de los niños.

Las áreas de ocupación en las que se centra el trabajo con niños con síndrome de Down se dividen en áreas: actividades de la vida diaria básica (vestirse, ducharse, asearse, moverse), actividades de la vida instrumentales (relacionarse con otras personas, mantenimiento de su salud y mejora la calidad de vida), descanso y sueño (después de la realización de la actividad física aumentar el descanso y buen balance), el juego (participación en diversos juegos) y la participación social (en actividades físicas con los compañeros, habilidades sociales, autorregulación emocional ante fracaso/éxito).

A través del deporte y/o actividad física se trabajan las áreas de ocupación de manera individual de la autoestima en donde se busca potenciar la percepción de eficacia del uso y control del cuerpo, atención, memoria, capacidades ejecutivas, autonomía

personal y lenguaje, aceptación de normas y habilidades sociales, la mejor aceptación de las derrotas y aceptación de logros de los demás, respeto (entrenadores, compañeros, material).

Así mismo, de manera grupal las áreas de ocupación que se trabajan para potenciar aspectos y habilidades en distintos aspectos como: la presentación, la cooperación, resolución de problemas, juego de coeducación y educación en valores, cuidado del medio ambiente, cuidado de la salud, educación vial, relajación (técnicas de relajación, masajes relajantes y estiramientos).

ANEXO 3

Sesión 3

Objetivo de la sesión:

Tener el primer contacto con la entrenadora, padres de familia y atletas para obtener información necesaria sobre el contexto en donde se implementara el programa de intervención psicológica.

Actividades:

Asistir al entrenamiento en el Centro Paralímpico CEPAR.

Presentación con el grupo (entrenadores, directivos, padres de familia y atletas).

.....

Desarrollo de la sesión

Se llegó al lugar de entrenamiento (Centro Paralímpico de Alto Rendimiento) y se tuvo acercamiento con una entrenadora (asistente). Se realizó una breve presentación y se le dieron los detalles sobre del motivo de la visita.

Mencionó que regularmente es ella quien cubre al maestro L. los sábados, quien a su vez cubre a la entrenadora C. a cargo del grupo, dado que se encontraba incapacitada.

Aunado a esto, también mencionó que de los padres de familia solo se encontraba uno de ellos presente en el lugar de entrenamiento, ya que el resto solo llevaba a sus hijos y pasaban por ellos terminando su práctica deportiva.

De los siete nadadores con Síndrome de Down quienes participarían en el mundial, asistieron seis de ellos. La entrenadora comentó que uno de los nadadores tartamudeaba mucho y desconocía si había tenido algún tipo de intervención para trabajarlo.

Para evitar que se retrasara las actividades programadas, el enfoque cambió a realizar observación general del entrenamiento.

El objetivo de los ejercicios del entrenamiento era realizar 12 vueltas en menos de 7 minutos y medio para todos. Durante este periodo, fue notorio que los nadadores eran conscientes de la consigna que se les había dado previo a la realización de las tareas, ya que estaban al pendiente del reloj justo al término de cada ejercicio.

En el transcurso del tiempo la madre de uno de los atletas llamada L.C., estaba además al frente de todos los padres de familia. La señora L.C. fue un gran apoyo para la obtención de información. Ahí se pudo conocer algunos antecedentes sobre los

psicólogos que ya habían tenido intervención con el grupo de atletas como preparación para la paralympiada y los mundiales en los que tuvieron participación en el año 2012 y 2013. Comentó que la intervención que se realizó fue meramente grupal y con poca frecuencia.

Por otro lado, dentro de la información recabada se obtuvieron datos específicos como nombres completos de los participantes, nombre de sus familiares, edad y el tipo de discapacidad.

Al término de haber obtenido la información anterior, algunas madres de familia se acercaron con el objetivo de transmitir las inquietudes que tenían y aspectos que les gustaría que se trabajara con sus hijos en lo que respecta al área psicológica.

Tal fue el caso de la mamá de R. M. a quien anteriormente se le había sugerido por parte de un médico del deporte que su hijo necesitaba recibir la atención psicológica ya que muchas de las molestias físicas que presentaba, eran resultado de un alto nivel de ansiedad-estrés. La madre notó también que R.M. previo a sus competencias, hacía evidentes conductas relacionadas con el poco manejo de ansiedad como morderse las uñas y la piel de los dedos de la mano.

Al finalizar el entrenamiento se hizo una pequeña reunión con las madres de familia que se encontraban presentes y fueron notificadas sobre el trabajo psicológico que se iniciaría con sus hijos. La gran mayoría se mostraron contentas y tuvieron acercamiento para presentarse personalmente.

ANEXO 4

Sesión 4

Objetivo de la sesión:

Identificar y especificar las posibles demandas psicológicas en el ámbito deportivo para los atletas especiales.

Actividades:

Entrevista con entrenador(es) y padres de familia para conocer las áreas de oportunidad.

Asistencia al entrenamiento (CEPAR).

.....

Desarrollo de la sesión

Debido a que la entrenadora a cargo C. estuvo incapacitada las primeras semanas de Agosto no se tuvo la oportunidad de realizar una presentación formal. Por lo que se utilizó la información brindada previo a su regreso a los entrenamientos para establecer dentro del programa de intervención psicológica los objetivos de las sesiones.

Durante la visita al entrenamiento, la entrenadora C. ya se encontraba presente y explicó acerca de las intervenciones psicológicas que hubo anteriormente con el grupo de nadadores.

Hizo preguntas respecto a la forma de trabajo que se realizaría con el grupo y se le informó acerca del plan de intervención que se había iniciado, además de recalcarle la importancia de estar en constante comunicación ya que ella al igual que las madres de familia cuentan con amplia experiencia y conocimiento sobre cada uno de los atletas y de sus discapacidades, lo cual se considera indispensable debido a las posibles limitantes que se pudieran presentar en el transcurso de las intervenciones.

A percepción de la entrenadora, las áreas de oportunidad eran en relación al trabajo grupal en con lo que respecta a las variables de concentración, motivación y control de ansiedad precompetitiva.

Específicamente mencionó el nombre de algunos nadadores como foco de atención primordial. Tal fue el caso de J.E.M.C quien durante las últimas competencias, manifestó síntomas de ansiedad precompetitiva. La entrenadora notó que semanas anteriores a la competición J.E.M.C se encontraba estable durante los entrenamientos, pero justo días antes de iniciar su participación competitiva, se enfermaba o se sentía

mal. Algunas veces tenía vomito, dolor de estomago, toz, temperatura entre otros malestares.

Por otro lado mencionó el caso del nadador R.M. quien veía con altas posibilidades de poder romper su marca personal para su próxima competencia internacional. El área a trabajar con R.M. coincidió con lo que la madre de él había mencionado sobre el manejo de la ansiedad y estrés precompetitiva.

Finalmente habló de los casos específicos de dos nadadoras F.V.G.H y P.V.B, a quienes notó distraídas en competencias anteriores. La entrenadora quería enfocar el trabajo psicológico a las etapas de desarrollo de las atletas ya que la causa de su bajo nivel atencional eran otros competidores varones. Mencionaba haberles llamado la atención algunas ocasiones ya que no acataban las instrucciones que se les proporcionaban debido a que estaban motivadas en seguir platicando constantemente con los atletas.

En relación con el plan de entrenamiento, la entrenadora estaba dando inicio a una de las semanas con cargas elevadas para trabajar sobre el objetivo de subir el kilometraje de los nadadores durante tres semanas para después aumentar la intensidad de los entrenamientos.

Por último, la entrenadora C. hizo mención de haber recibido la noticia por parte de federativos sobre la posibilidad de que los nadadores Down que participarían en el mundial tendrían que viajar a Morelia a principios o mediados de Septiembre con la idea de continuar sus entrenamientos en el lugar donde competirían para iniciar con un trabajo adaptativo.

Dada esta situación se tuvo que hacer la primera modificación en el plan de intervención psicológica, teniendo que acelerar el proceso de evaluación. Tomando en cuenta que dentro las demandas que la entrenadora había mencionado le gustaría trabajar, se consideró primordial dar inicio al proceso de evaluación de la ansiedad ya que también estaba próxima la confirmación de la fecha de salida a la concentración en Morelia.

Se le hizo saber a la entrenadora lo que se realizaría en la siguiente intervención y al mismo tiempo se le pregunto acerca de las posibles limitantes que se pudieran tener durante las evaluaciones. El único inconveniente que mencionó fue el de un nadador

Down que tenía problemas con la lectura. Sobre la comprensión de algunos conceptos dijo no haber tanta dificultad para que el resto pudiera contestar la hoja de evaluación.

ANEXO 5

Sesión 5

Objetivo de la sesión:

Establecer las metas que se pretender alcanzar en el programa de intervención.

Actividades:

Establecimiento de objetivos de las intervenciones.

Búsqueda bibliográfica.

.....

Desarrollo de la sesión

Durante el transcurso de la semana se realizó ninguna intervención debido a cuestiones laborales fuera de la ciudad. Por tal razón el desarrollo del trabajo fue enfocado al establecimiento de objetivos del plan de intervención psicológica y a su vez a la continuación de información bibliográfica que reforzara el plan de entrenamiento mental.

Motivación en el niño Down

Los niños Down pueden estar muy motivados por cosas que les agradan. Su nivel interno de atención/vigilia “arousal” puede ser bajo y la capacidad de reacción menor para dirigirse a algo es dependiendo de cada niño.

Cuanto mayor es su experiencia en el aprendizaje, más parecen confiar que serán otros los que los ayudaran aún en tareas que ya conocen. Es frecuente que el contenido y calidad de las respuestas entre una sesión y otra fluctúen ampliamente con éxito en la primera y fracaso en la segunda (preescolar y escolar).

La motivación es el elemento que garantiza la energía capaz de dirigirnos y conducirnos a realizar o ejecutar una acción por que existan objetivos que deseamos conseguir. Los objetivos son representaciones internas que actúan con independencia si realmente se va a conseguir el resultado apetecido.

Movilizar la energía, utilizarla y hacer lo en una dirección determinada conforman la motivación. El “arousal” es el estado corporal con manifestaciones físicas que implican al Sistema Nervioso Central y Sistema Nerviosa Periférico. Se encuentra preparado con alta o baja tensión física y psíquica lo cual mantiene alerta a uno.

Haciendo referencia a las técnicas de reforzamiento para lograr la modificación de conducta, los incentivos son los que inducen la motivación.

El retraimiento es el estado de ausencia que les provoca una situación que no se controla. A los niños Down no les gusta cambiar de actividad sobre todo si están realizando alguna que les gusta, tampoco imponer lo que tienen que hacer. También carecen de “estrategias” de pensamiento, habilidades sociales y para la aceptación de algo que no desean hacer en ese momento a cambio de beneficios a largo plazo.

Existe en algunos casos cierta resistencia a concluir algunas tareas gratificantes o de iniciar una que estaba prevista en su esquema mental así como la dificultad para aceptar algún cambio de alguna tarea.

Para prestar atención a algo nuevo implica dejar de poner atención a lo anterior lo cual requiere de un proceso cerebral concreto lo cual implica varios núcleos cerebrales que en los niños Down no es común ya que existen alteraciones o su funcionamiento es más lento.

Dentro de las diferencias del funcionamiento del cerebro en niños sin discapacidad con el de un niño Down en cuanto a la forma de adaptación de su entorno se puede notar que en el cerebro de un niño sin discapacidad los estímulos nuevos provocan respuestas (ondas eléctricas en la actividad neuronal) lo cual ante la repetición de estos estímulos hacen que las ondas disminuyan hasta casi desvanecer logrando la adaptación. Por el contrario en el cerebro de un niño Down la repetición de estímulos sigue produciendo ondas en igual intensidad lo cual hace que fallen los mecanismos de adaptación.

ANEXO 6

Sesión 6

Objetivo de la sesión:

Identificar las variables que determinan el rendimiento deportivo actual de los atletas.

Actividades:

Valoración de las características psicológicas de rendimiento deportivo de los atletas (IDARE).

Especificar dentro del cronograma de seguimiento e intervención las sesiones y objetivos a trabajar.

.....

Desarrollo de la sesión

Al llegar al CEPAR se le mostró a la entrenadora la hoja de evaluación la cual se aplicaría a los atletas mientras hicieran espera a su turno para entrar a la tina con hielo y después al masaje de recuperación. Al término de su revisión indicó que veía complicado para los niños Down contestar la autoevaluación en lo que respecta a la temporalidad (casi nunca, algunas veces, frecuentemente y casi siempre) y que tal vez se les tendría que explicar con ejemplos algunas de las expresiones que la hoja describe. A pesar de las posibles limitantes se procedió con el proceso de evaluación.

Teniendo en consideración las limitantes anteriores, en conjunto con la entrenadora C. se vio conveniente evaluar de manera individual e intentando ayudar en los conceptos que no fueran claros para los atletas Down y observar los resultados.

La herramienta utilizada fue el inventario de ansiedad IDARE (ansiedad-rasgo). En el cual solamente dos de los atletas pudieron contestarlo sin apoyo de alguien más. Los nadadores son de la categoría de sillas y discapacidad física.

Al momento de la aplicación individual con los atletas Down, se tuvo que modificar en gran en gran medida las algunas expresiones que no comprendían.

Fue evidente que en la mayoría de los casos se les complicaba responder con relación a la temporalidad ya que en las opciones de respuesta *frecuentemente y algunas veces* eran nulas. A pesar de leerles repetidas veces las opciones, al momento de contestar decían “*si*”, “*no*” y “*más o menos*”.

Al término de las evaluaciones se estuvo presente en la sesión de tina con hielo y masaje. En el transcurso se mantuvo conversación con algunos de los atletas, padres de familia y la entrenadora.

En la retroalimentación con la entrenadora, insinúo que en una ocasión le pidió a uno de sus atletas ver videos sobre Michael Phelps , lo cual consideró que le funcionó mucho a su atleta ya que días después notó una alta motivación en la intensidad y el esfuerzo que ejercía en cada uno de las tareas del entrenamiento.

Finalmente, aseguró que en ocasiones se reunía con todo el grupo para ver alguna película que les ayudaba en la mejora de conductas específicas durante el entrenamiento. A raíz de esta experiencia y por la probabilidad de no poder continuar con el plan de intervención establecido por cuestiones externas consideró conveniente realizar una reunión grupal en donde pudieran ver una película que pudiera influir de manera positiva previo a su salida a Morelia.

ANEXO 7

Sesión 7

Objetivo de la sesión:

Dar a conocer a la entrenadora las áreas de oportunidad a trabajar con los atletas.

Actividades:

Retroalimentación con la entrenadora sobre las evaluaciones y el seguimiento de intervención a trabajar.

Visita de campo al CEPAR.

.....

Desarrollo de la sesión

En el transcurso de la semana la intervención se no se realizó debido a que no hubo entrenamiento el día que estaba programado.

Al hablar con la entrenadora vía telefónica confirma la fecha de salida de los atletas Down, por lo que tuvo que ser suspendido el programa de intervención y actividades a realizar.

La entrenadora y los padres de familia no creían conveniente continuar con el trabajo o asistir a la competencia cuando no se concretaron los objetivos establecidos.

Finalmente se llegó a la conclusión de realizar un trabajo específico para R.M. y R.G.M. quienes continuarían preparándose para el torneo Abierto Internacional con sede en Playa del Carmen, Quintana Roo. Esto generó nuevas modificaciones en el plan inicial de intervención psicológica.

La entrenadora accedió y se acordó hablar con las madres de los chicos para continuar con el trabajo.

Las siguientes dos semanas (22 al 26 de Septiembre y del 29 de Septiembre al 5 de Octubre) no hubo intervención ya que el CEPAR estaría ocupado con eventos programados donde los entrenadores apoyarían con su presencia.

ANEXO 8

Sesión 8

Objetivo de la sesión:

Generar expectativas y compromiso para el trabajo psicológico.

Conocer el motivo y estado psicológico actual de R.M para la intervención psicológica.

Actividades:

Rapport

Informar acerca del trabajo psicológico.

Evaluaciones psicológicas:

- LOEHR
 - 10 Deseos
-

Desarrollo de la sesión

Establecer el rapport con R.M. ayudó en gran medida a generar mayor confianza y sobre todo compromiso para el trabajo psicológico.

Al inicio de la sesión se le preguntó al atleta acerca de su estado de ánimo. Al responder “bien”, se le hizo hincapié en que fuera más específico y describiera las emociones que sentía en ese momento. Fue notoria su dificultad al hacer ese tipo de descripción. Finalmente respondió sentirse muy relajado a consecuencia del masaje que tuvo previo al inicio de la sesión.

Se indagó un poco acerca de su historia deportiva y brevemente mencionó que antes de entrar a natación practicó futbol y por sugerencias médicas a beneficio a su crecimiento se le recomendó iniciar en natación.

Con el paso del tiempo le fue gustando y al darse cuenta que su estatura fue aumentando, decidió permanecer en la práctica de este deporte.

Después de explicarle los beneficios que proporciona el trabajo psicológico se continuó la sesión aclarando muchas ideas erróneas que R.M tenía sobre el rol y la función de un psicólogo deportivo, ya que anteriormente había asistido con algunos psicólogos que le brindaron apoyo en el ámbito escolar. El motivo de las intervenciones fue relacionado con la percepción de su discapacidad física y el manejo emocional en sus relaciones sociales.

Al tener una idea más clara de los beneficios que podría brindarle la atención psicológica en el deporte, R. M. mostró gran disposición para iniciar con el trabajo.

Dentro de las áreas de oportunidad que el atleta mencionó tener, fue la mejora de su atención-concentración durante las competencias. Mencionó tener pensamientos que en su mayoría no tenían ninguna relación con los eventos en los que estuvo presente. A pesar de no afectarle directamente en sus resultados deportivos, consideró que mantener este tipo de pensamientos le pudiera afectar a largo plazo impidiendo cumplir con sus metas.

Se profundizó un poco más sobre el tipo de pensamientos que regularmente tenía en esos momentos y aseguró que eran pensamientos que tenían que ver con su familia ya que se encontraban en un momento difícil a consecuencia de algunos problemas generados meses atrás.

Enseguida se le explicó el objetivo principal y el procedimiento de las evaluaciones psicológicas.

La primera de ellas fue el Inventario de Rendimiento Psicológico (LOEHR) que tiene como objetivo obtener un perfil de rendimiento psicológico de los atletas mediante la evaluación de siete variables mentales (autoconfianza, control de energía positiva, control de energía negativa, visualización, atención-concentración, motivación y control de actitud). (Figura 2 y 3)

La segunda evaluación aplicada fue la Prueba de los 10 Deseos. Esta es una prueba proyectiva que consiste en conocer todas las motivaciones del deportista para el trabajo individual.

Al iniciar la prueba se observó que le fue complicado realizarla. Sin embargo se esforzó por completar los 10 deseos que se le habían pedido.

Al final de la sesión R.M. dijo sentirse aun relajado pero feliz y animado por querer mejorar en su deporte.

Inventario de Rendimiento Psicológico

Hoja de respuestas

Nombre: R M 14 años
 Deporte: Natación Fecha: 10-October-2014

1.	1 Casi siempre	2 A menudo	3 A veces	4 Pocas veces	5 Casi nunca
2.	1 Casi siempre	2 A menudo	3 A veces	4 Pocas veces	5 Casi nunca
3.	1 Casi siempre	2 A menudo	3 A veces	4 Pocas veces	5 Casi nunca
4.	5 Casi siempre	4 A menudo	3 A veces	2 Pocas veces	1 Casi nunca
5.	5 Casi siempre	4 A menudo	3 A veces	2 Pocas veces	1 Casi nunca
6.	5 Casi siempre	4 A menudo	3 A veces	2 Pocas veces	1 Casi nunca
7.	5 Casi siempre	4 A menudo	3 A veces	2 Pocas veces	1 Casi nunca
8.	5 Casi siempre	4 A menudo	3 A veces	2 Pocas veces	1 Casi nunca
9.	1 Casi siempre	2 A menudo	3 A veces	4 Pocas veces	5 Casi nunca
10.	1 Casi siempre	2 A menudo	3 A veces	4 Pocas veces	5 Casi nunca
11.	5 Casi siempre	4 A menudo	3 A veces	2 Pocas veces	1 Casi nunca
12.	5 Casi siempre	4 A menudo	3 A veces	2 Pocas veces	1 Casi nunca
13.	5 Casi siempre	4 A menudo	3 A veces	2 Pocas veces	1 Casi nunca
14.	1 Casi siempre	2 A menudo	3 A veces	4 Pocas veces	5 Casi nunca
15.	1 Casi siempre	2 A menudo	3 A veces	4 Pocas veces	5 Casi nunca
16.	1 Casi siempre	2 A menudo	3 A veces	4 Pocas veces	5 Casi nunca
17.	5 Casi siempre	4 A menudo	3 A veces	2 Pocas veces	1 Casi nunca
18.	5 Casi siempre	4 A menudo	3 A veces	2 Pocas veces	1 Casi nunca
19.	5 Casi siempre	4 A menudo	3 A veces	2 Pocas veces	1 Casi nunca
20.	1 Casi siempre	2 A menudo	3 A veces	4 Pocas veces	5 Casi nunca
21.	5 Casi siempre	4 A menudo	3 A veces	2 Pocas veces	1 Casi nunca
22.	5 Casi siempre	4 A menudo	3 A veces	2 Pocas veces	1 Casi nunca
23.	1 Casi siempre	2 A menudo	3 A veces	4 Pocas veces	5 Casi nunca
24.	1 Casi siempre	2 A menudo	3 A veces	4 Pocas veces	5 Casi nunca
25.	5 Casi siempre	4 A menudo	3 A veces	2 Pocas veces	1 Casi nunca
26.	5 Casi siempre	4 A menudo	3 A veces	2 Pocas veces	1 Casi nunca
27.	5 Casi siempre	4 A menudo	3 A veces	2 Pocas veces	1 Casi nunca
28.	5 Casi siempre	4 A menudo	3 A veces	2 Pocas veces	1 Casi nunca
29.	5 Casi siempre	4 A menudo	3 A veces	2 Pocas veces	1 Casi nunca

Figura 1. Hoja de respuestas del Inventario de Rendimiento Psicológico de R.M.

30.	1 Casi siempre	2 A menudo	3 A veces	4 Pocas veces	5 Casi nunca
31.	1 Casi siempre	2 A menudo	3 A veces	4 Pocas veces	5 Casi nunca
32.	5 Casi siempre	4 A menudo	3 A veces	2 Pocas veces	1 Casi nunca
33.	1 Casi siempre	2 A menudo	3 A veces	4 Pocas veces	5 Casi nunca
34.	5 Casi siempre	4 A menudo	3 A veces	2 Pocas veces	1 Casi nunca
35.	5 Casi siempre	4 A menudo	3 A veces	2 Pocas veces	1 Casi nunca
36.	5 Casi siempre	4 A menudo	3 A veces	2 Pocas veces	1 Casi nunca
37.	5 Casi siempre	4 A menudo	3 A veces	2 Pocas veces	1 Casi nunca
38.	1 Casi siempre	2 A menudo	3 A veces	4 Pocas veces	5 Casi nunca
39.	5 Casi siempre	4 A menudo	3 A veces	2 Pocas veces	1 Casi nunca
40.	5 Casi siempre	4 A menudo	3 A veces	2 Pocas veces	1 Casi nunca
41.	5 Casi siempre	4 A menudo	3 A veces	2 Pocas veces	1 Casi nunca
42.	5 Casi siempre	4 A menudo	3 A veces	2 Pocas veces	1 Casi nunca

$$\frac{\text{Deportes} = 3}{\text{Pasatiempos} = 6} = 1$$

- 1- Yo deseo ser elegido para competir en las internacionales. ∇
- 2- Yo deseo ser un nadador reconocible. ∇
- 3- Yo deseo viajar por todo el mundo. ∇
- 4- Yo deseo que toda mi familia se lleve bien. ∇
- 5- Yo deseo tener una buena carrera x un buen trabajo.
- 6- Yo deseo ser un ingeniero en sistemas. ∇
- 7- Yo deseo que una competencia sea en París Francia. ∇
- 8- Yo deseo que toda la gente me aprecie. ∇
- 9- Yo deseo vivir en París. ∇
- 10- Yo deseo ser el más rico del mundo. ∇

31 oct. NOV.
1-6
carreras
Pan. Am.

Figura 2. Hoja de respuestas del Inventario de Rendimiento Psicológico y Prueba de los 10 deseos de R.M.

Inventario de Autoevaluación

Nombre: _____ Fecha: _____

Casi siempre
Frecuentemente
Algunas veces
Casi nunca

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 21.- Me siento bien | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22.- Me canso rápidamente | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23.- Siento ganas de llorar | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24.- Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25.- Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26.- Me siento descansado..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27.- Soy una persona "tranquila, serena y sosegada"..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28.-Siento que las dificultades se me amontonan al punto
de no poder superarlas..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29.- Me preocupo demasiado por cosas sin importancia | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30.- Soy Feliz | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31.- Tomo las cosas muy a pecho | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32.- Me falta confianza en mí mismo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33.- Me siento seguro | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34.- Trato de sacarle el cuerpo a las crisis y dificultades | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35.- Me siento melancólico | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36.- Me siento satisfecho..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37.- Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y
me molestan | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38.- Me afectan tanto los desencuentros que no me los puedo
quitar de la cabeza..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39.- Soy una persona estable | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40.- Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo
tenso y alterado | 1 | 2 | 3 | 4 |

39

ANEXO 9

Sesión 9

Objetivos de la sesión:

Observar situaciones específicas durante el entrenamiento (emociones, intensidad en la realización de las tareas de entrenamiento etc.).

Conocer el rendimiento psicológico y deportivo de R.M. durante entrenamientos y su vida rutinaria.

Actividades:

Visita de campo.

Observación de conductas.

Reunión con entrenadora/madre de familia.

Iniciar rapport con R.G.M.

.....

Desarrollo de la sesión

El primer acercamiento al llegar al entrenamiento fue con la mamá de R.M. en donde se le explicó brevemente sobre las actividades realizadas en la sesión anterior y los objetivos con los cuales se iban a trabajar. La mamá hizo mención que R.M. le había expresado satisfacción con la sesión y que hasta ese momento lo veía muy tranquilo. Por otro lado dijo haber hablado con la mamá de R.G.M días antes y le había confirmado tener interés en que su hijo recibiera atención psicológica, solo que desconocía la causa en ese momento de la ausencia del chico y su mamá al entrenamiento. Motivo por el cual no se inició rapport con el atleta.

En el transcurso del entrenamiento la entrenadora C. comentó que una de las cosas que no veía como ventaja para R.M. era que a pesar de tener muy poco tiempo en natación, los resultados obtenidos han sido muy favorables. La razón de su percepción la detectó al observar un bajo nivel de exigencia en los ejercicios durante los entrenamientos a causa del exceso de confianza.

En comparación con los resultados obtenidos en la evaluación del LOEHR una de las variables que salieron más altas fue precisamente la confianza llegando a la puntuación máxima del rango la cual es de 30.

La confianza es una de las variables que más impacto tienen sobre el rendimiento deportivo de un atleta, y así como es un foco de atención dentro de la intervención cuando el resultado muestra un bajo nivel de esta variable, es de suma importancia trabajar la confianza cuando el nivel es muy alto, debido a que pudiera haber un exceso de confianza o bien “falsa confianza” lo cual pudiese ser perjudicial en el rendimiento deportivo generando expectativas erróneas sobre la ejecución de las tareas durante el entrenamiento.

Tomando en cuenta la información brindada por la entrenadora y que la variable de bajo rango que fue el control de energía negativa seguida por el control atencional se llegó a la conclusión que eran las áreas a trabajar específicamente de R.M.

A pesar de las variables identificadas, el rendimiento deportivo de R.M. en sus resultados (tiempos) no fueron afectados, pero las expectativas por parte de la entrenadora estaban enfocadas en mejorar la marca personal y lograr la clasificación a próximos torneos internacionales.

Finalmente se concluyó que R.M. ha estado mejorando físicamente y que al hacer modificaciones de conductas durante el entrenamiento podría ser más fácil obtener mejoras en su rendimiento deportivo.

ANEXO 10

Sesión 10

Objetivo de la sesión:

Generar conocimiento sobre el control de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo y el establecimiento de objetivos.

Actividades:

Devolución de resultados.

Planteamiento de metas y objetivos.

.....

Desarrollo de la sesión

Al iniciar la sesión se le preguntó a R.M. sobre su estado de ánimo en ese momento recalcándole fuera lo más específico posible. Su respuesta fue sentirse muy relajado físicamente y emocionado porque se acercaba la fecha de su competición.

Se realizó una retroalimentación sobre sus entrenamientos durante la semana. Principalmente su sentir emocional y su percepción sobre los entrenamientos. R.M. se percibía frecuentemente con fatiga física debido a las cargas de entrenamiento que aumentaban constantemente.

Enseguida se le explicó sobre el objetivo de la sesión y las actividades a realizar iniciando con el análisis de los resultados obtenidos en el Inventario de Rendimiento Psicológico. Para que R.M. entendiera cada una de las variables evaluadas se le expuso las definiciones y funciones de cada una de ellas. Esto como parte formativa en donde se pretende que el atleta tenga el conocimiento y por ende facilite el trabajo posterior a realizar. Durante este proceso se le observó muy atento y con gran disposición haciendo preguntas referentes a lo que se estaba haciendo.

En cuanto al planteamiento de metas y objetivos se le cuestionó a R.M. sobre las similitudes o diferencias que él consideraba entre estas. A su punto de vista decía ser lo mismo. Ante su respuesta nuevamente se procedió con la parte psicoeducativa en donde se pretende generar el aprendizaje en el atleta para facilitar el trabajo durante la actividad programada.

Se continuó con un ejercicio en donde R.M. debía exponer cual era su meta principal en ese momento y cuáles eran los objetivos a considerar para llevar a cabo lo que aspiraba.

Al término de la actividad fue fundamental hacerle ver la importancia de la claridad y especificación con la que se debían establecer los objetivos y como repercuten en las ejecuciones del rendimiento psicológico y deportivo. Dentro del breve análisis de su meta y los objetivos se hizo observaciones y se agregaron algunas objetivos enfocados al entrenamiento invisible adecuado dirigidos al cuidado personal.

Finalmente se le pregunto sobre su sentir con respecto al torneo/control que tendrían al siguiente día, lo cual respondió de forma desanimada que estaría muy tranquilo ya que la competición es solo entre municipios. Ante su respuesta se le explicó con el uso de distintos ejemplos, que a pesar de no ser una competición de alto nivel competitivo, su enfoque debía estar centrado en su rendimiento personal y lo que debía trabajar para lograr los resultados que se había planteado anteriormente como bajar su marca en el estilo de 50 metros de mariposa el cual estaba oficialmente en 38 segundos y en los 100 metros libres en 1.33 aunque en su último control había bajado su tiempo.

Meta:

- Ser seleccionado nacional y sacar una medalla de oro en Panamericanos 2014.

Objetivos:

- entrenar mas duro / fuerza, exhigirse
- No desvelarme. / Entrenamiento visible
- tener una dieta balanceada.
- Hacer mucho ejercicio. / Físico
- Entrenar con mas esfuerzo.
- Tener que estar concentrado en el entrenamiento
- Estar motivado
- No platicar mucho. \triangle

Figura 4. Ejercicio de Establecimiento de metas y objetivos de R.M.

ANEXO 11

Sesión 11

Objetivo de la sesión:

Contribuir en la atención, activación y motivación de logro durante el control.

Actividades:

Visita de campo (control).

Establecimiento de objetivos de realización.

.....

Desarrollo de la sesión

El lugar donde se llevó a cabo la intervención fue en las instalaciones del CEPAR. Al llegar se observó una considerada cantidad de atletas, entrenadores y padres de familia presentes para dar inicio a la competición municipal.

La entrenadora C. fue parte del comité organizador del evento por lo que fue complicado entablar una conversación amplia y darle retroalimentación sobre el trabajo realizado el día anterior con R.M. Brevemente dijo haber notado mejoras en el rendimiento deportivo y mental del atleta ya que observó su esfuerzo sin necesidad de exigirle que aumentará intensidad durante la ejecución de las tareas de entrenamiento.

Antes de dar inicio al evento mientras se realizaban los preparativos para el control, hubo acercamiento con R.M. para conocer su estado anímico y físico ya que había entrenado previamente durante una hora. Expresó estar motivado y físicamente un poco cansado que aterrizándolo a una escala subjetiva del 1 al 10 (siendo 1 lo más bajo y el 10 la máxima intensidad) no pasaba del 3.

Continuando con la intervención se realizó un ejercicio donde debía plasmar su rutina de competencia en donde escribió lo siguiente:

Calentamiento

- ❖ Me estiro la cabeza (inicio)
- ❖ Me estiro los hombros y brazos
- ❖ Me estiro los pies y tobillos
- ❖ Me doy unos golpecitos en todo el cuerpo (al final)

Al subir a plataforma

- ❖ Observo la alberca

- ❖ Pienso que voy a ganar / pensar en lo que tengo que hacer para rendir mejor
- ❖ Esperar a que me den mis pruebas
- ❖ Me concentro para competir /recordar las tareas específicas al nadar
- ❖ Cuando estoy en el banco me estiro
- ❖ Cuando ya estoy arriba no pienso en nada / visualizar las tareas
- ❖ Cuando nado pienso en ganar/pensar en hacer la brazada más larga

Siguiendo con la actividad se le explicaron los beneficios, el impacto y sobre todo como podría formular su rutina de competencia. Se le aclaró la diferencia entre los objetivos de resultado y los objetivos que estaban enfocados a tareas específicas mejor conocidos como objetivos de realización.

En ese momento R.M. hizo conciencia de que muchos de sus rutinas sobre todo en donde tenían que ver con el control del pensamiento eran muy vagos.

Mediante una retroalimentación de los objetivos que había escrito se hicieron modificaciones (subrayado) en algunos de ellos con la finalidad de llevar a cabo esas tareas específicas durante el control.

Al finalizar la actividad y en espera de dar inicio al control, se observó el calentamiento y si realmente coincidía con lo que se había planteado en la actividad. En general se le notó atento a lo que debía hacer y las distracciones que comúnmente se le presentaban no fueron motivo de hacer perder su concentración.

En la Tabla 9 se muestran los tiempos obtenidos por R.M. durante el control haciendo un comparativo con sus tiempos oficiales en las pruebas de 50 metros mariposa en donde mantuvo su tiempo y en los 100 metros libres bajo ocho segundos lo que indicó una mejoría.

Tabla 9.

Tiempos oficiales y tiempos del control en las pruebas de 50 metros mariposa y 100 metros libres de R.M.

Prueba	Tiempo oficial	Tiempo control
50 metros mariposa	38 segundos	38 segundos
100 metros libres	1.33 segundos	1.25 segundos

Al término del control durante la retroalimentación la entrenadora se encontraba satisfecha con el trabajo realizado y los resultados obtenidos.

Se le sugirió hacer un reforzamiento verbal con R.M. sobre los aspectos que realizó bien sin dejar a un lado las áreas a mejorar en los entrenamientos siguientes.

Ejec.
Tareas.

Resultados

50 mariposa 38
100 libras: Oficial 1:33 / 1:25

— 0 — 0 — 0 — 0 — 0 — 0 — 0

Estivar Sábado 18 oct. Campo
preente Jairo

- 1: Observo la alberca.
- 2: Pienso en que voy a ganar - *
- 3: Espero a que me den mis pruebas.
- 4: Me concentro para competir.
- 5: Cuando estoy en el banco me estiro/calentamiento.
- 6: Cuando ya estoy arriba no pienso en nadar.
- 7: Y cuando nado pienso en ganar.

Calentamiento

- Me estiro la cabeza (inicio)
- Me estiro los ombros x brazos.
- Me estiro los pies x tobillos.
- Me doy unos golpeitos en todo el cuerpo. (al final)

Obj. At. concentración Personal.

Figura 5. Ejercicio de Establecimiento de objetivos de realización de R.M.

ANEXO 12

Sesión 12

Objetivo de la sesión:

Observar y trabajar la capacidad atencional de R.M.

Actividad:

Atención-concentración (rejilla).

.....

Desarrollo de la sesión

Al inicio de la sesión R.M. mencionó estar de lo más relajado y con un poco de fatiga ya que había estado entrenando fuerte durante la semana.

Se prosiguió con la explicación del objetivo de la sesión el cual sería enfocado al manejo del foco atencional y la concentración en la realización de determinadas tareas.

Se le cuestionó sobre sus conocimientos en referencia a dicho tema donde recalcó no tener claro de lo que se trataba cada una de ellas. Se dio seguimiento con la parte formativa sobre la terminología de cada una de las variables psicológicas que se estarían trabajando.

Para asegurar que R.M. comprendiera lo que se le explicaba se le hicieron preguntas relacionadas con el tema y se le pedía en algunos casos tratar de dar un ejemplo en su deporte. En un inicio le fue complicado pero conforme tenía más conocimiento del tema fue relacionando la información con su experiencia deportiva.

Una vez quedado claro las definiciones de las variables se inició con el uso de la rejilla, utilizada como ejercicio para trabajar el foco atencional y la concentración.

Al término de las instrucciones asignadas para cada ejercicio se fue tomando el tiempo en donde debía encontrar la mayor cantidad de números posibles en un minuto. Conforme avanzaba en los ejercicios el grado de dificultad de los ejercicios iban siendo más difíciles ya que se manipuló el contexto en donde se llevó a cabo la sesión generando distractores (música, ruido, aplausos, preguntas). Al final de cada ejercicio R.M. se dio cuenta que los factores externos le generaban un cierto grado de ansiedad. En relación a los tiempos se hacían retroalimentaciones sobre el resultado, sus sensaciones y su capacidad de mantener su foco atencional en su técnica.

Al finalizar la sesión se le preguntó al atleta sobre el trabajo y dijo haberle gustado mucho, creyendo que le pudiera servir en determinado momento para los próximos entrenamientos.

En esta sesión se le dejó actividades para llevar a su casa. Una de ellas fue brindarle una rejilla para darle continuidad a la práctica mediante distintos ejercicios. Emocionado expresó querer utilizarla con otro de sus compañeros en natación. Por último se le facilitó un formato de un autorregistro de entrenamiento para su próxima práctica deportiva.

En la Figura 6 se muestra los 5 ejercicios realizados por R.M. En cada uno de los ejercicios se le daba consignas y distractores diferentes para encontrar la mayor cantidad de números posibles en un minuto.

Al termino de cada ejercicio se registraba en la parte superior el nivel de ansiedad y en la parte inferior la cantidad de números encontrados

REJILLA

NOMBRE: Raúl M₃

	4	5	8	1	8	.05
✓	1"00-↑	1"44-↓	1"20-↑	1"40-↑	1"80-↑	1"50
24-Oct	11	9	4	11	4	

Figura 6. Ejercicio de atención – concentración (rejilla) de R.M.

ANEXO 13

Sesión 13

Objetivo de la sesión:

Concientizar el cumplimiento de los objetivos establecidos.

Actividades:

Retroalimentación con la entrenadora.

Visita de campo (ejercicio de resistencia: 4 series de 50 mts con 40" descanso).

.....

Desarrollo de la sesión

Al llegar al lugar de entrenamiento se realizó una retroalimentación con la entrenadora C. sobre el trabajo de R.M. Se le informó que tuvo bastante disposición para el trabajo psicológico y que las actividades fueron dirigidas a los objetivos de entrenamiento y de competición.

Se le cuestionó acerca de la actitud de R.M. en los entrenamientos durante la semana y mencionó haber notado mejorías en cuanto a la intensidad que demuestra en los ejercicios y en su atención ya que solía platicar mucho, distraerse con los compañeros ó demoraba más tiempo de lo normal para ponerse los implementos que se le pedían.

En el transcurso del entrenamiento la entrenadora C. inició con los ejercicios de resistencia donde los nadadores debían mantenerse o bajar el tiempo asignado durante las cuatro series de 100mts con 40 segundos de descanso entre cada una. Al que no cumpliera el objetivo debía repetir la serie.

El objetivo para R.M. fue estar por debajo de 45" en cada serie en el estilo de mariposa. Previo a su primera serie se intervino con él, recordándole lo que se trabajo el día anterior respecto a su foco atencional y su técnica.

Entre cada serie junto con la entrenadora se contabilizaba el tiempo utilizando un cronometro registrando los segundos inmediatamente.

Los resultados que R.M. tuvo son los siguientes:

Serie 1 = 40 segundos, Serie 2 = 44 segundos, Serie 3 = 43 segundos y Serie 4 = 45 segundos y su promedio general fue de 43 segundos.

Ante los resultados la entrenadora comenta que R. M. mejoró en comparación con la semana anterior. A pesar de que lo ideal era que desde la primera serie se mantuviera en 43" dice que el factor que influyó, fue su poca experiencia en el ejercicio (recordando que tan solo tiene 3 años en natación). Ya que al bajar tanto los segundos en la primera serie y al tener poco tiempo de recuperación, fue influyendo en el gasto energético y recuperación para su última serie.

En comparación con la semana anterior, la entrenadora explicó que el tiempo promedio en el que estaba era 45" lo cual indica que efectivamente R.M. estaba teniendo un buen desempeño en su rendimiento y que la probabilidad de romper su marca oficial era muy alta en Panamericanos.

Dentro de la información que la entrenadora compartió, había observado a R.M. un poco desanimado previo al inicio del entrenamiento. Esto lo justifica mediante la observación de conductas (caminar lentamente, cargar el celular, sentarse y esperar el aviso para dar inicio al calentamiento) que realizaba sobre el atleta.

En las Figuras 7, 8, 9 y 10 se pueden observar las hojas de autorregistro de entrenamiento de R.M.

NOMBRE: R. M. AUTOREGISTRO DE ENTRENAMIENTO
 DEPORTE: Natación FECHA: 25-October-2017

Antes del Entrenamiento	1. ¿Cuánto me apetece entrenar? (0-10)	9
	2. ¿Cómo estoy de cansado/a? (0-10)	1
	3. ¿Qué estado de ánimo tengo? (especificar) (0-10)	<i>triste</i> Flojera 5
	4. ¿Tengo pensamientos sobre la sesión de entrenamiento? ¿Cuáles?	No
	¿Preferiría hacer otra cosa? ¿Cuál?	No
Cumplimiento del Entrenamiento	¿He asistido al Entrenamiento? (si-no)	si
	¿He llegado Puntual? (si-no)	si
	¿He realizado todas las tareas del Entrenamiento? ¿Cuáles no?	si
	¿Me he esforzado según las exigencias de cada tarea? ¿En qué casos no?	si
Durante y Después del Entrenamiento	¿Me he divertido en el entrenamiento? (si-no)	No
	¿He aprendido cosas? (0-10) ¿Cuáles?	5
	¿He dominado las tareas del entrenamiento? (0-10)	10
	¿He sufrido cansancio o dolor? (si-no)	<i>en que parte del cuerpo?</i> si, en las hombros
	¿Me he sentido bien? (0-10)	10
	¿Qué estado de ánimo tengo después del entrenamiento? (0-10)	<i>triste</i> cansancio
	¿Ha merecido la pena venir a entrenar? (0-10)	<i>¿por qué?</i> 10, porque mejoro mis tiempos.

Figura 7. Hoja de Autorregistro de Entrenamiento de R.M.

NOMBRE: P A Mte

AUTOREGISTRO DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE: Notación

FECHA: 27-October-2014

Antes del Entrenamiento	1	¿Cuánto me apetece entrenar? (0-10)	10
	2	¿Cómo estoy de cansado/a? (0-10)	0
	3	¿Qué estado de ánimo tengo? (especificar) (0-10)	10 - contento
	4	¿Tengo pensamientos sobre la sesión de entrenamiento? ¿Cuáles?	No
		¿Preferiría hacer otra cosa? ¿Cuál?	No
Cumplimiento del Entrenamiento		¿He asistido al Entrenamiento? (si-no)	si
		¿He llegado Puntual? (si-no)	si
		¿He realizado todas las tareas del Entrenamiento? ¿Cuáles no?	si
		¿Me he esforzado según las exigencias de cada tarea? ¿En qué casos no?	si
Durante y Después del Entrenamiento		¿Me he divertido en el entrenamiento? (si-no)	si
		¿He aprendido cosas? (0-10) ¿Cuáles?	5
		¿He dominado las tareas del entrenamiento? (0-10)	10
		¿He sufrido cansancio o dolor? (si-no)	si, en las brazas x hombros.
		¿Me he sentido bien? (0-10)	9
		¿Qué estado de ánimo tengo después del entrenamiento? (0-10)	9, cansancio
		¿Ha merecido la pena venir a entrenar? (0-10)	si, para mejorar los tiempos.

Figura 8. Hoja de Autorregistro de Entrenamiento de R.M.

NOMBRE: B A Mtz

DIARIO REGISTRO DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE: Natación

FECHA: 28 Octubre 2014

Antes del Entrenamiento	1 ¿Cuánto me apetece entrenar? (0-10)	10
	2 ¿Cómo estoy de cansado/a? (0-10)	0
	3 ¿Qué estado de ánimo tengo? (especificar) (0-10)	10, feliz
	4 ¿Tengo pensamientos sobre la sesión de entrenamiento? ¿Cuáles?	No
	¿Preferiría hacer otra cosa? ¿Cuál?	No
Cumplimiento del Entrenamiento	¿He asistido al Entrenamiento? (si-no)	Si
	¿He llegado Puntual? (si-no)	Si
	¿He realizado todas las tareas del Entrenamiento? ¿Cuáles no?	Si
	¿Me he esforzado según las exigencias de cada tarea? ¿En qué casos no?	Si
Durante y Después del Entrenamiento	¿Me he divertido en el entrenamiento? (si-no)	Si
	¿He aprendido cosas? (0-10) ¿Cuáles?	5
	¿He dominado las tareas del entrenamiento? (0-10)	9
	¿He sufrido cansancio o dolor? (si-no)	en que parte del cuerpo? no
	¿Me he sentido bien? (0-10)	10
	¿Qué estado de ánimo tengo después del entrenamiento? (0-10)	10, super alegre.
	¿Ha merecido la pena venir a entrenar? (0-10)	Si, para mejorar mis tiempos.

Figura 9. Hoja de Autorregistro de Entrenamiento de R.M.

AUTOREGISTRO DE ENTRENAMIENTO

NOMBRE: R. A. Mtz DEPORTE: Natacion FECHA: 29-October-2014

Antes del Entrenamiento	1 ¿Cuánto me apetece entrenar? (0-10)	10
	2 ¿Cómo estoy de cansado/a? (0-10)	10
	3 ¿Qué estado de ánimo tengo? (especificar) (0-10)	10, un poco de flojera. 1.5
	4 ¿Tengo pensamientos sobre la sesión de entrenamiento? ¿Cuáles?	No
	¿Preferiría hacer otra cosa? ¿Cuál?	No
Cumplimiento del Entrenamiento	¿He asistido al Entrenamiento? (si-no)	si
	¿He llegado Puntual? (si-no)	si
	¿He realizado todas las tareas del Entrenamiento? ¿Cuáles no?	si
	¿Me he esforzado según las exigencias de cada tarea? ¿En qué casos no?	si
Durante y Después del Entrenamiento	¿Me he divertido en el entrenamiento? (si-no)	si
	¿He aprendido cosas? (0-10) ¿Cuáles?	0
	¿He dominado las tareas del entrenamiento? (0-10)	10
	¿He sufrido cansancio o dolor? (si-no)	en que parte del cuerpo? no
	¿Me he sentido bien? (0-10)	10
	¿Qué estado de ánimo tengo después del entrenamiento? (0-10)	10, contento (Feliz)
	¿Ha merecido la pena venir a entrenar? (0-10)	si, para bajar y mejorar el tiempo.

Figura 10. Hoja de Autorregistro de Entrenamiento de R.M.

ANEXO 14

Sesión 14

Objetivos de la sesión:

Aprender a controlar las respuestas de ansiedad precompetitiva sabiendo identificar situaciones potencialmente estresantes y a través de la práctica de técnicas de relajación y reestructuración de ideas irracionales.

Conocer la percepción sobre el estado anímico de R.M. previo al viaje y su rendimiento durante los entrenamientos.

Actividades:

Establecimiento de objetivos (rutina).

Detección de posibles dificultades y las soluciones.

Técnica de respiración y relajación.

Retroalimentación con la mamá de R.M.

.....

Desarrollo de la sesión

En la última sesión R.M. se sentía fuerte física y mentalmente. Expresó sentirse emocionado porque al día siguiente viajaba a su competición.

Dijo haber cumplido con sus autorregistros de entrenamientos y brevemente se llevó a cabo una retroalimentación con cada uno de ellos.

Después se continuó con el establecimiento de objetivos previos y durante su competición. Al término del ejercicio se le recordó nuevamente la importancia de tener bien planteados los objetivos pero sobre todo lo indispensable que era realizar cada uno de ellos para el logro de sus metas. Por otro lado se le explicó que en ocasiones en el contexto en donde estuviera pueden presentarse situaciones que no estén dentro de sus manos controlar y que pudieran generar un cierto grado de ansiedad.

Por tal motivo se llevo a cabo una identificación de ese tipo de situaciones las cuales pudieran ser estresantes para R.M. y una vez identificadas se establecieron las posibles soluciones. El medio por el cual el atleta regularía sus niveles de ansiedad sería por medio de la práctica de la relajación-respiración y la reestructuración de ideas irracionales la cual se le enseñó a trabajar detenidamente para poder ponerla en práctica cuando fuera necesario.

También se le asignaron unas actividades las cuales constaba en leer sus objetivos establecidos durante la sesión y verificar el cumplimiento de cada una de ella y que le ayudaría a mantener mejor su atención para la competición.

Al termino de la sesión se habló con la madre de R.M. quien aseguró verlo muy tranquilo en comparación con otras ocasiones en donde era notable la inquietud y ansiedad previo a sus competiciones. Los berrinches que solía hacer disminuyeron y durante los entrenamientos lo notaba más seguro y concentrado en lo que hacía, además de haber dejado de morderse las uñas de las manos.

Ante estas observaciones agradeció el apoyo que se le brindo a su hijo y para finalizar se le explicó el trabajo y técnicas que R.M. había aprendido para regular los niveles de ansiedad.

En la Figura 11 se puede observar la actividad realizada junto con R.M. en donde se establecieron los objetivos de rutina previo y durante su competición. Estos objetivos fueron establecidos con la intención de alcanzar la meta estipulada por el atleta.

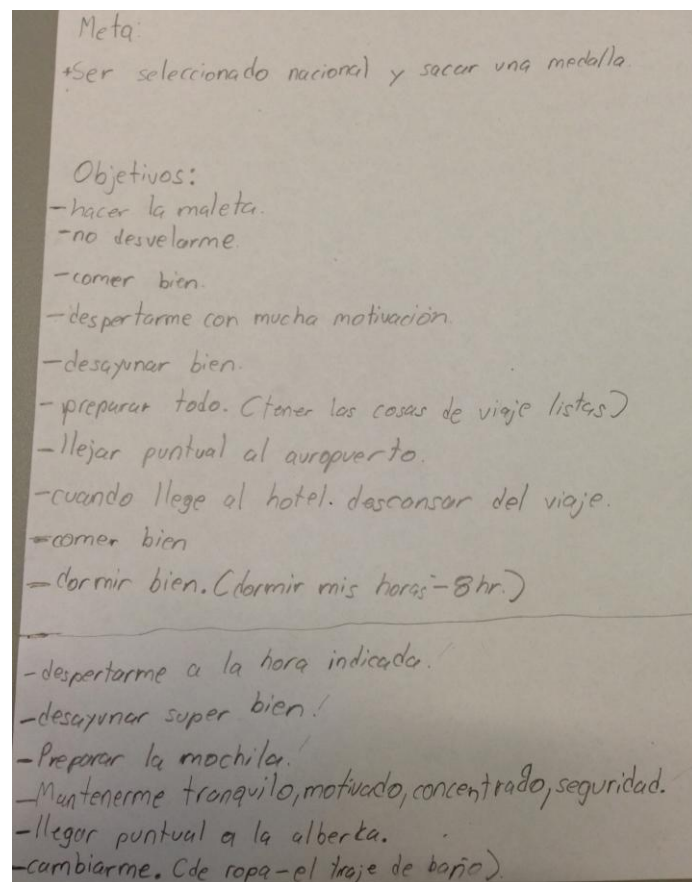


Figura 11. Establecimiento de objetivos (rutina) de R.M.

RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO

PAMELA CHEU MONDRAGÓN

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Reporte de Prácticas: INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN UN NADADOR CON DISCAPACIDAD FÍSICA

Campo Temático: Psicología

Lugar y Fecha de nacimiento: México D.F, 1 de Enero de 1988

Lugar de residencia: Monterrey N.L.

Procedencia académica: Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León

Experiencia Propedéutica y/o Profesional:

-2011 - 2012 INSTITUTO ESTATAL DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE/Prácticas profesionales como Psicóloga Deportiva del Grupo de Apoyo Científico con participación en Olimpiadas Estatales, Regionales y Nacionales.

-2012 - 2013 UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN/Dirección General de Deportes. Servicio social en el Departamento de orientación y apoyo psicológico.

-2013 - 2015 INSTITUTO ESTATAL DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE/Psicóloga Deportiva del Grupo de Apoyo Científico en el deporte con participación en Olimpiadas Estatales, Regionales y Nacionales.